



☆ 主食は、毎日つきます
おじや・雑炊・うどん以外の日は、おかゆがつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 果物は、毎日つきます
☆ 食パンは、卵を使っていません

日	1 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① おじや ② マッシュポテト	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮	① マカロニのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ みそ汁	① 野菜のコロコロ煮 ② かぼちゃの煮つけ ③ みそ汁	① 野菜のくたくた煮 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮	① おじや ② じゃがいものコロコロ煮	① 春雨のスープ煮 ② じゃがいもの煮物 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁	① なすの煮物 ② マッシュポテト ③ 野菜スープ	① ひじきの煮物 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮
材 料	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも	① マカロニ ② 玉ねぎ キャベツ 人参 ③ かぼちゃ みそ	① 人参 玉ねぎ ② じゃがいも グリーンピース ③ キャベツ みそ	① 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ なす みそ	① 人参 玉ねぎ ② ほうれん草 ③ じゃがいも みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも	① 春雨 ② じゃがいも 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ みそ	① 人参 キャベツ ② ほうれん草 ③ さつまいも ふ みそ	① なす 人参 ② じゃがいも ③ 玉ねぎ	① ひじき 人参 玉ねぎ ② きゅうり ③ なす みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② さつまいも
おやつ	① せんべい	① きな粉入り おかゆ	① パンがゆ	① フルーツヨーグルト	① りんごの甘煮	① オレンジ	① せんべい	① マカロニのきな粉煮	① パナナ	① せんべい	① りんご入り パンがゆ	① かぼちゃの甘煮	① せんべい
材 料	① もち米	① 米 きな粉	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① ▲ ヨーグルト みかん缶 バナナ	① りんご	① オレンジ	① もち米	① マカロニ きな粉	① パナナ	① もち米	① ▲ 食パン りんご	① かぼちゃ	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
献立名	敬老の日	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 切干大根の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ キャベツのスープ	① 野菜の煮物 ② かぼちゃの甘煮 ③ チンゲン菜のスープ	① 雑炊 ② マッシュポテト	振替休日	① じゃがいもの煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① 野菜のコロコロ煮 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ ほうれん草のスープ ④	① ひじきの煮物 ② さつまいもの甘煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② パプリカのスープ煮 ③ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト
材 料		① スパゲッティ ② 人参 キャベツ きゅうり ③ 玉ねぎ みそ	① 切干大根 人参 いんげん ② ほうれん草 ③ さつまいも ふ みそ	① じゃがいも 人参 ② 玉ねぎ ③ キャベツ	① 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ チンゲン菜	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも		① じゃがいも 人参 ② キャベツ ③ 玉ねぎ みそ	① 大根 人参 ② 玉ねぎ ③ ほうれん草	① ひじき 人参 ② さつまいも ③ キャベツ みそ	① 玉ねぎ 人参 ② 赤パプリカ ③ かぼちゃ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも
おやつ		① パナナ	① オレンジ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい		① パナナ	① オレンジ	① せんべい	① きな粉入り パンがゆ	① せんべい
材 料		① パナナ	① オレンジ	① もち米	① りんご	① もち米		① パナナ	① オレンジ	① もち米	① ▲ 食パン きな粉	① もち米